
Wapń	143 mg	10 mg	25 mg	3,1%
Magnez	72 mg	5 mg	12,6 mg	3,3%
Witamina C	91,4 mg	6,4 mg	16 mg	20%
Niacyna	18,3 mg	1,3 mg	3,2 mg	20%
Witamina E	13,7 mg	1 mg	2,4 mg	20%
Witamina A	914,3 µg	64 µg	160 µg	20%
Kwas pantotenowy	6,8 mg	0,5 mg	1,2 mg	20%
Witamina D	5,7 µg	0,4 µg	1 µg	20%
Witamina B6	1,7 mg	0,1 mg	0,3 mg	20%
Tiamina B1	1,1 mg	0,1 mg	0,2 mg	20%
Ryboflawina B2	1,7 mg	0,1 mg	0,3 mg	20%
Folian	228,5 µg	16 µg	40 µg	20%
Biotyna	57,1 µg	4 µg	10 µg	20%
Witamina B12	2,8 µg	0,2 µg	0,5 µg	20%

*- procent realizacji zalecanego dziennego spożycia